

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: B6208 Ekonomika a management
Kombinace: Management sportovní

Analýza školních lyžařských kurzů v okrese Semily - Krkonoše

Analysis of school ski courses in distric of Semily - the
region of Giant mountains

Bakalářská práce: 09–FP–KTV– 292

Autor:

Tomáš Havlíček

Podpis:

Adresa:

Jablonec nad Jizerou 613
512 43, Jablonec nad Jizerou

Vedoucí práce: PhDr. Soňa Vodičková, Ph.D.

Počet

| stran | Slov | grafů | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|-------|---------|---------|--------|
| 45 | 8 124 | 14 | 2 | 13 | 2 |

V Liberci dne: 23. května 2009

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 23. května 2009

Tomáš Havlíček

Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Soně Vodičkové, Ph.D.
za odborné vedení a připomínky při jejím zpracování.

Analýza školních lyžařských kurzů v okrese Semily - Krkonoše

Anotace

Analýza školních lyžařských kurzů v okrese Semily - Krkonoše

Cílem bakalářské práce bylo provést analýzu školních lyžařských kurzů ve vybraných základních školách v okrese Semily. Oslovil jsem MŠMT ČR, které mi poslalo seznam základních škol v okrese Semily. Ze seznamu jsem vybral 13 škol v okolí mého bydliště a oslovil je pomocí předem vytvořeného dotazníku. Vrátilo se celkem 11 vyplněných dotazníků, což představuje 85 %. Tyto dotazníky se staly podkladem pro hodnocení školních lyžařských kurzů. Na základě odpovědí, které jsem zpracoval pomocí grafů a tabulek, jsem dospěl k závěru, že málo škol v krkonošském regionu pořádá i přes optimální podmínky lyžařské kurzy v rámci tělesné výchovy. Problémem lyžařských kurzů je nedostatek finančních prostředků získaných jinou cestou než formou rodičovského příspěvku. Proto doporučuji, aby se školy, které mají v blízkosti vlek snažily pořádat kurzy v rámci tělesné výchovy, neboť se tak eliminují náklady spojené s pořádáním lyžařského kurzu v rámci týdenního pobytu (ubytování, doprava, apod.).

Annotation

Eine Analyse der Schikursen von den Grundschulen im Kreis Semily - Krkonoše

Das Ziel dieser Arbeit war die Schikursenanalyse, die von ausgewählten Grundschulen in Kreis Semily organisiert wurden. Von Schulministerium der Tschechischen Rep. habe ich eine Liste mit allen Grundschulen in Kreis Semily bekommen. Aus dieser Liste habe ich 13 Grundschulen aus meiner Umgebung ausgewählt und mit einem von uns erstellten Fragebogen angesprochen. Nach mehreren Anfragen habe ich von 11 Grundschulen das ausgefüllte Formular zurückbekommen und es entspricht 85% von angefragten Schulen. Die Antworten waren die Grundlagen für meine Bewertung. Die Antworten habe ich ausgewertet und grafisch in Programm Microsoft Excel dargestellt. Die Schlussfolgerung ist folgende: nur wenige Schulen veranstalteten die Schikursen in Rahmen des Unterrichts und haben Schwierigkeiten eine Unterstützung in Form von Sponsorgeld zu finden. Ich kann nur zu empfehlen den Schulen, die die Schilifte in der Nähe haben, die Schikurse in Rahmen des Unterrichts organisieren. Damit erreichen die hohe Kosteneinsparung

Annotation

The analysis of school ski courses in the region of Semily – the Giant Mountains

The aim of my bachelor's thesis was to make an analysis of school ski courses in the chosen schools in the region of Semily. I asked the Ministry of Education and Physical Training for a list of

primary schools in this region. I chose 13 schools from the list in the surroundings of my home town and gave them a beforehand prepared questionnaire to fill in. I got back 11 filled in questionnaires, which makes 85 %. These questionnaires became the basis for my evaluation of school ski courses. On the basis of the answers, which I made into graphs and charts, I came to the conclusion that even though there are optimal skiing conditions, few schools in this region organize ski courses within Physical education. The problem of ski courses is the lack of financial resources gained through the other ways than only parents' contribution. That is why I recommend schools which have a ski-lift nearby to organize ski courses within the lessons of Physical Education. In this way the expenses connected with the organization of a ski course within a week stay (accommodation, transport, etc.) are eliminated.

| | |
|---|-----------|
| 1 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE..... | 8 |
| 2 TEORETICKÁ ČÁST..... | 9 |
| 2.1 HISTORIE..... | 9 |
| 2.2 METODICKÉ POKYNY MŠMT K POŘÁDÁNÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU NA ZŠ,ŠŠ..... | 10 |
| 2.3 ORGANIZACE ŠKOLNÍHO LYŽAŘSKÉHO ZÁJEZDU..... | 12 |
| 2.3.1 Informace rodičům na první schůzce..... | 12 |
| 2.3.2 Činnost – informace – během podzimu..... | 12 |
| 2.3.3 Činnost – informace – měsíc před odjezdem..... | 13 |
| 2.3.4 Školní potřeby na lyžařský zájezd..... | 13 |
| 2.3.5 Náměty témat k přednáškám - besedám..... | 13 |
| 2.3.6 Režim dne na školním lyžařském kurzu..... | 14 |
| 2.4 BÍLÝ KODEX FIS..... | 14 |
| 2.5 MOTORICKÝ VÝVOJ – STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK..... | 16 |
| 2.6 OBDOBÍ UČENÍ LYŽAŘSKÝM DOVEDNOSTEM (11-14 LET)..... | 16 |
| 2.7 METODIKA VÝUKY SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH V ČR..... | 17 |
| 2.8 LYŽAŘSKÉ KVALIFIKACE V ČR..... | 19 |
| 2.9 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO REGIONU..... | 21 |
| 2.10 POROVNÁNÍ CEN VLEKŮ A LANOVEK VE VYBRANÉM REGIONU..... | 22 |
| 3 METODIKA PRÁCE..... | 24 |
| 3.1 TVORBA DOTAZNÍKU..... | 24 |
| 3.2 SBĚR DAT..... | 24 |
| 3.3 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ..... | 25 |
| 4 VÝSLEDKY A DISKUSE..... | 26 |
| 5 ZÁVĚRY..... | 40 |
| 6 POUŽITÁ LITERATURA..... | 41 |
| 7 SEZNAM PŘÍLOH..... | 42 |

Úvod

Lyžování u nás patří mezi velmi populární a rozšířené sportovní odvětví. V zimních měsících se naše hory plní tisíci lyžařských nadšenců. Mnozí vyjíždějí i do lyžařských rájů v zahraničí. Aktivní pohyb při lyžování spojený s pobytem v přírodě přináší jistě každému jedinci příjemné prožitky.

Každý z nás se může dostat do nové role. Z pouhého milovníka zasněžených hor a šťastného lyžařského amatéra se stane po úspěšném absolvování instruktorského kurzu lyžařským pedagogem – osobou s velkými kompetencemi a také velkou zodpovědností ke svým svěřencům. Díky stoleté tradici organizovaného lyžování na našem území a stovkám lyžařských nadšenců je lyžařský výcvik již po desetiletí systematicky začleněn do školních osnov tělesné výchovy na základní a střední škole ve formě lyžařských zájezdů. Tak mají všechny děti možnost projít etapou základního lyžování, což ve své celistvosti nemá nikde ve světě obdobu.

K tomuto sportu mám velmi dobrý vztah již od útlého věku. První zkušenost s lyžováním jsem měl už ve čtyřech letech. Od té doby jsem v zimě trávil na lyžích každý den a není náhodou, že je to zapříčiněno několika metry vzdáleným vlekem od mého domova v Jablonci nad Jizerou, který se nachází v Krkonoších. Nadále se tomuto sportu intenzivně věnuji a to na závodní úrovni. I z tohoto důvodu je pro mě sjezdové lyžování sportem číslo jedna.

V rámci TV na základní škole jsem absolvoval lyžařský výcvik. Ostatní školy v mém okolí měly výcvik v rámci týdenních kurzů. Proto jsem se rozhodl zabývat se analýzou školních lyžařských kurzů i v rámci své závěrečné práce při studiu oboru Sportovní management..

1 Cíl práce, úkoly práce

Cílem bakalářské práce je provést analýzu školních lyžařských kurzů ve vybraných základních školách v okrese Semily na základě vytvořeného dotazníku.

Vzhledem k stanovenému cíli jsem si vytýčil následující úkoly práce:

Úkol 1: Obstarat seznam základních škol ve vybraném regionu.

Úkol 2: Vypracovat vhodný dotazník pro analýzu lyžařských kurzů.

Úkol 3: Rozeslat dotazníky na vybrané základní školy.

Úkol 4: Zpracovat získaná data dotazníkovým šetřením v podobě grafů a tabulek v programu Microsoft Excel.

Úkol 5: Vyslovit odpovídající závěry zjištěné dotazníkovým šetřením.

2 Teoretická část

2.1 Historie

První část předkládané bakalářské práce je věnována stručnému nástinu historie lyžování.

První výskyt lyží se datuje od období doby kamenné, tj. 8 až 4 tisíce let př. n. l., jako životní potřeba člověka v krajinách s dlouhým zimním obdobím ve střední Asii v Altajských horách a v severní Evropě. Ve středověku se lyže využívaly nejen pro lov, ale také k zábavě jako lidová kratochvíle. Celá historie severských zemí je spjata s lyžemi a lyžováním. I při založení švédského království v roce 1521 králem Gustavem sehrály lyže důležitou úlohu. Bez lyží se neobešly ani mnohé bitvy 16., 17. a 18. stol. První období 19. století se zapsalo do historie tím, že se lyže začaly využívat jako sportovní náčiní. Lidé lyže nevyužívali pouze k běhu, ale začaly se rozvíjet i skokanské a alpské disciplíny. Rok 1843 byl pro lyžařský sport velmi významný, jelikož byly v Norsku v Tromsø uspořádány první závody v běhu na lyžích. První zmínka o lyžařských cvičitelích, bratřích T. a M. Hemmestveidtových, pochází z roku 1881. Roku 1861 byl založen nejstarší lyžařský klub Norska a současně světa Trysil Skitter og Skiløberforening, 1877 (1875) pak následoval významný Kristiania Ski Club (Chovanec, 1989).

Také v Českých zemích se lyžování na konci 19. století začalo stávat velmi oblíbeným. Chovanec (1989) uvádí: „Za zakladatele lyžování v Čechách je pokládán Josef Rössler – Ořovský všestranný sportovec a propagátor různých sportů. Roku 1887 přivezl do Čech první lyže z Norska. Založil při Bruslařském klubu Praha lyžařský kroužek a ten byl r. 1894 přejmenován na Český ski klub Praha“. Další známé jméno je Jan Buchar, který si lyže obstaral r. 1892 z Vídně a je považován za zakladatele organizované turistiky v Čechách, založil r. 1888 Klub Českých turistů. Za první Český ski klub je považován klub ve Vysokém nad Jizerou, který byl založen roku 1893. Roku 1903 byl založen Svaz lyžařů v Království českém, jako první lyžařský svaz v Evropě, sloučením Českého ski klubu Praha, Českého ski klubu Vysoké nad Jizerou, Českého krkonošského spolku ski Jilemnice. O největší rozšíření lyžování v Čechách se zasloužil Jan Harrach, jenž přivezl do Čech větší množství lyží z výstavy v Kristiánii. Jeho lesní správa zřizovala výrobu lyží určených lesním dělníkům a sportovcům z Jilemnice a okolí. Za zmínku stojí první běžecké závody v Čechách na Kozinci roku 1893. Prvního mistrovství se sdružení dočkali roku 1910 a první skutečný závod ve sjezdu se u nás konal r. 1913 na Šumavě jako sjezd z hřebene Pancíře (Chovanec, 1989).

V roce 1910 byla v Oslu založena tzv. Mezinárodní lyžařská komise. Členem bylo 11 lyžařských svazů Evropy včetně svazu českého. Právě Mezinárodní lyžařské komise uspořádala v r. 1924 u příležitosti „Týdne zimních sportů“ (dodatečně prohlášeného za 1. ZOH v Chamonix) kongres a ten rozhodl přeměnit komisi na Mezinárodní lyžařskou federaci FIS. Roku 1951 vzniká Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku (FIES) s cílem vyměňovat si na mezinárodní úrovni zkušenosti z výuky lyžování.

Za zmínku stojí vývoj lyžařských škol sjíždění a zatáčení. Jedna z prvních škol je Norská škola, která vznikla r. 1870 a zavedla zatáčení při jízdě ze svahu pouze s využitím dolních končetin. Do té doby se lyžovalo s jednou holí, která sloužila k udržení rovnováhy, zatáčení a brždění. Rodák z Dolních Kožichovic u Třebíče Žďárský jako první uspořádal cviky pro jízdu na lyžích v metodický systém a vznikla tzv. Lilienfeldská škola Mathiase Zdárského, která se vyznačovala zejména tzv. přívratnými oblouky a jízdou v pluhu. Zakladatelem Bilgeriho školy byl plukovník rakouské armády Georg Bilgeri. Vhodně spojil prvky norské a lilienfeldské školy. Dalšími prvky byla vyšší rychlost a dynamičnost jízdy. Škola Albergská zdokonalila techniku školy Zdárského a Bilgeriho. Vyznačuje se sníženým postojem, širší stopou přívratem a výcvikem analyticko-syntetickou metodou ve družstvu. Školy s rotační technikou se objevují v Evropě po r. 1935. Charakteristikou byl snožný oblouk, zahájený odlehčením lyží vertikálním pohybem těžiště vzhůru. Dalším znakem byl přenos rotačního impulsu z trupu na nohy přes zablokovanou pánev a velký náklek nohou. Škola s nerotační technikou se vyznačuje úzkou stopou, náklekem, přenášením hmotnosti těla, přikláněním se ke svahu a zamezením rotace. Dále stojí za zmínku Novodobá rakouská škola, Současná francouzská škola, Současné moderní lyžařské školy a Česká škola lyžování, které je věnována pozornost v kapitole číslo 1.7 (Chovanec, 1989).

2.2 Metodické pokyny MŠMT k pořádání lyžařského výcviku na ZŠ,SŠ

V České republice probíhá výuka lyžování v rámci všeobecného vzdělávacího programu na základních a středních školách. V současné době jsou v platnosti dva metodické pokyny k organizaci a personálnímu zabezpečení lyžařského výcviku žáků, které vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. První metodický pokyn je metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku dětí (MŠMT ČR č.j. 24 799/93-50), který má následující znění. „Pro zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku žáků základních a středních škol a v souladu s § 9 odst. 4. Vyhlášky MŠMT ČR č. 291/1991 Sb., o základní škole ve znění pozdějších změn a doplňků a podle §

19 Vyhlášky MŠMT ČR a doplňků a dalších předpisů upravujících tuto problematiku, vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky tento metodický pokyn.

V článku 1 se hovoří o účelu lyžařského výcviku. Lyžařský výcvik je součástí tělesné výchovy poskytující základní a střední vzdělání. Hlavním cílem lyžařského kurzu je cíl vzdělávací a cíl výchovný. Dále plní i významné funkce zdravotní a zotavné.

Článek 2 je věnován lyžařskému výcvikovému zájezdu. Lyžařský výcvik se podle možností koná v místě školy, případně v blízkém okolí. Školy, které mají v blízkosti příznivé podmínky (podhorské a horské oblasti), plní požadavky osnov z pravidla v hodinách tělesné výchovy. Naopak školy s nepříznivými sněhovými podmínkami pořádají pro žáky lyžařské výcvikové zájezdy. Žáci se zúčastňují zájezdu se souhlasem zákonného zástupce. Lyžařský zájezd by měl být zpravidla sedmidenní v rozsahu 42 hodin.

Velmi důležitý je článek 3 týkající se personálního zajištění lyžařského výcviku. Důvodem jsou povinnosti a plnění pravidel lyžařského instruktora. Instruktor je zodpovědný za splnění výchovného a výcvikového programu svěřeného družstva, za zdraví a bezpečnost jeho členů. Důležitou poznámkou je, že družstvo má nejvíce 15 žáků. Vedoucí družstva nebo lyžařský instruktor je povinen zajistit péči o zdraví účastníků. Účastní-li se zájezdu více než 30 žáků, musí být ustanoven zdravotník. Článku 4 se týká bezpečnosti o ochraně zdraví a je mu věnováno více pozornosti v kapitole číslo 1.4, jelikož nebezpečí na sjezdovkách roste. S tím souvisí také pravidla pro pohyb na lyžařských tratích, která jsou blíže specifikována v tzv. Bílém kodexu FIS (kapitola 1.4).

Druhý metodický pokyn MŠMT je metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a ke vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy (MŠMT ČR č.j. 25 861/93-50)“. Důležitý z mého pohledu je článek číslo 2, stanovující podmínky pro výkon instruktora školního lyžování. Instruktor musí splňovat následující podmínky. Věkovou hranici, která činí 18 let. Zdravotní stav instruktora, který umožňuje výkon činnosti v mimořádných klimatických podmínkách. Poslední podmínkou je ukončení studia nebo jiné formy dalšího vzdělání, ve kterém po úspěšném absolvování získá nebo prodlouží osvědčení instruktora školního lyžování (Bittner 2005).

Článek 3 je věnován kvalifikacím instruktora školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy. Kvalifikaci je možné získat absolvováním základního kurzu v trvání jednoho týdne organizovaného v resortu školství a zakončeného zkouškou. Kvalifikaci dále získávají absolventi vysokoškolského oborového studia tělesné výchovy a absolventi středoškolského studia se schváleným učebním plánem pro výuku lyžařského instruktora,

student oborového studia tělesné výchovy po úspěšném absolvování předmětu lyžování, absolvent lyžařského kurzu u jiného subjektu akreditovaného u MŠMT ČR s osvědčením cvičitele nebo učitel lyžování.

2.3 Organizace školního lyžařského zájezdu

Ředitel určí místo konání kurzu. Ředitel školy jmenuje vedoucího lyžařského výcvikového kurzu.

2.3.1 Informace rodičům na první schůzce

- Předpokládaná cena, předpokládaný termín zájezdu
- Informace o potřebě sjezdových a běžeckých lyží, možnosti vypůjčení
- Doporučení k nákupu výstroje, poradenská služba
- Zjistit možnosti rodičů na přímé sponzorování popř. zprostředkování sponzorování
- Rozdat závazné přihlášky (návrh viz. dále), určit termín vrácení
- (Pokud není zajištěn pobyt na horách - zjistit možnosti rodičů)

Schůzka dává prostor zejména rodičům, aby se měli možnost k lyžařskému výcviku vyjádřit. Schůzka má dobrý vliv i na instruktory, aby se poučili s připomínek rodičů.

2.3.2 Činnost – informace – během podzimu

- Termín odevzdání přihlášek, výběr přihlášek
- Způsob placení, zahájení splácení, informace o storno poplatcích
- Doporučení k pořízení, zapůjčení výstroje
- Při TV ukázat a doporučit cviky předsezónní přípravy
- Rozdat seznam věcí na lyžařský zájezd (návrh viz. dále)
- Řediteli školy navrhnout personální obsazení zájezdu (popř. požádat o jeho určení)
- Nahlásit konání zájezdu na Hygienickou stanici (příslušné okresní pracoviště)
- Příprava školních potřeb na lyžařský zájezd (seznam viz. dále)

Tato fáze se týká hlavně rodičů, kteří musí zaplatit výcvik a zajistit dítěti výbavu na lyžařský kurz .

2.3.3 Činnost – informace – měsíc před odjezdem

- Objednat dopravu
- Dořešit problémy s výzbrojí a výstrojí
- Dokončit přípravu školních potřeb na lyžařský zájezd
- Připomenout seřízení vázání – požadavek potvrzení ze servisu (nebo prohlášení)
- Upřesnit seznamy účastníků a informovat o činnosti žáků, kteří zůstávají ve škole
- Rozdat tiskopisy čestného prohlášení (návrh viz. dále)
- Dát řediteli ke schválení program zájezdu (včetně režimu dne, plánu výcviku, besed)
- Seznámit žáky s programem zájezdu, s režimem dne, plánem výcviku

2.3.4 Školní potřeby na lyžařský zájezd

- Jmenné seznamy žáků včetně adres
- Program kurzu, režim dne, programy dne - prázdné formuláře
- Mapy, prospekty, katalogy
- Videokamera, videokazety, vysílačky, mobily
- Startovní čísla, stopky, značkovací krepové pásky
- Odměny pro vítěze závodů
- Slalomové tyče (10 modrých , 10 červených)
- Fixy, tužky, propisky, špendlíky, připínáčky, lepicí pásku, kufřík mazací (el. žehlička, prodlužovačka, vosky, stěrky, kartáče, korky, čistič skluznice)
- Náhradní lyže a hůlky (běžecké a sjezdové)
- Lékárna

Instruktoři mají za úkol zajistit veškerou potřebnou výbavu, která je nezbytná pro konání lyžařského výcvikového kurzu.

2.3.5 Náměty témat k přednáškám - besedám

- Mazání (údržba) sjezdových lyží s předvedením
- Mazání (údržba) běžeckých lyží s předvedením
- Technika sjezdových disciplín
- Technika běžeckých disciplín
- Lyžařská výstroj a výzbroj sjezdová

- Lyžařská výstroj a výzbroj běžecská
- Nebezpečí hor, pravidla chování při lyžování a zásady poskytování první pomoci
- Historie lyžování u nás a ve světě, lyžařské školy
- Lyžařské disciplíny, pravidla lyžařských závodů

Pokud se instruktoři rozhodnou zařadit do kurzu přednášky, měli by si předem připravit a vypracovat výše uvedená témata.

2.3.6 Režim dne na školním lyžařském kurzu

| | |
|---------------|--|
| 07.00 | budíček, rozcvička, osobní hygiena, příprava na výcvik |
| 08.00 | snídaně |
| 08.45 - 11.45 | dopolední výcvik |
| 12.00 | oběd, odpolední klid |
| 13.30 - 16.00 | odpolední výcvik |
| 17.00 | beseda, přednáška |
| 18.00 | večeře, osobní volno |
| 20.00 | hodnocení dne, zájmový program, osobní hygiena |
| 21.30 | večerka |

Za dodržování včasných nástupů zodpovídá služba dne spolu s vedoucím dne. Časy mohou být operativně měněny podle konkrétní činnosti, okamžitého počasí atp. Změnu může provést pouze vedoucí LVZ.

podpis ředitele školy

razítko školy

podpis vedoucího LVZ

(Novák a Doubrava, 2006)

2.4 Bílý kodex FIS

V posledních letech rozvojem tzv. carvingového lyžování dochází na sjezdových tratích k četným zraněním. Eliminací počtu úrazů na sjezdových tratích se zabývá celá řada studií (Nachbauer & Kaps, 2000; Senner, Lehner & Greenwald, 2004). Rokyta & Chlad (2009) uvádějí počty úrazů na sjezdových tratích v ČR v přepočtu na lyžařské dny.

Z důvodu přibývajících vážných i smrtelných zranění považují za důležité přidat do mé práce bezpečný pohyb na sjezdových tratích (tzv. „Bílý kodex FIS“).

Bílý kodex FIS uvádí:

1. **Ohled na jiné.** Každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu. Výzbroj musí být provozně bezpečná, lyže opatřené bezpečnostní brzdou nebo řemínkem, snowboard přichycen k přední noze řemínkem.
2. **Přiměřená rychlost a chování.** Každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím svým schopnostem, podmínkám a počasí.
3. **Volba směru.** Každý má možnost vybrat si na svahu svůj směr jízdy. Musí však jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s osobou pohybující se pod ním.
4. **Předjíždění.** Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možné zareagovat na pohyb předjížděné osoby.
5. **Přejíždění svahu a křížení cesty.** Každý kdo vyjíždí na sjezdovou trať nebo ji přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše pod sebou i nad sebou, aby tak aby nezpůsobil nebezpečí pro jinou osobu nebo pro sebe samého. Stejně je třeba se chovat při zahájení jízdy po každé zastávce.
6. **Zastavení.** Nikdo se nesmí zastavovat (není-li to nevyhnutelně nutné) na sjezdovce, na přejezdech a místech, která nedovolují dobrou viditelnost. V případě pádu se musí co nejrychleji zvednout. Zastavit a stát se může pouze na okraji sjezdovky.
7. **Stoupání.** Stoupat po trati se smí pouze na kraji, se zvláštní opatrností v místech se zhoršenou viditelností. Totéž platí i pro sestup.
8. **Respektování signalizace.** Všichni musí respektovat veškerá značení umístěná na sjezdových tratích a lyžařských cestách. Na křižovatkách s veřejnou komunikací nebo trasou lyžařského vleku má přednost účastník silničního provozu nebo lyžař na vleku.
9. **Případ nehody.** Každý je povinen v případě nehody a zranění jiného účastníka na sjezdové trati poskytnout první pomoc.
10. **Identifikace.** každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní údaje o své osobě (doslovná citace). (ČESKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL, 2009).

Z hlediska lyžařských kurzů považuji za nejdůležitější body 2, 5, 6, protože u bodu 2 dochází k přeceňování vlastních sil. Žáci si myslí po druhém dni stráveném na lyžích, že umí lyžovat a nepřizpůsobí rychlost svým schopnostem. Nejsou schopni zvládnout rychlou jízdu a na sjezdovce může dojít k neštěstí. Bod číslo 5 může být pro žáky velmi nebezpečný. Důvodem je přílišná soustředěnost na splnění úkolu, který jim byl zadán instruktorem. Při vyjetí ze družstva se může zaměstnaný žák zapomenout rozhlédnout a být sražen jiným lyžařem. U bodu číslo 6 dochází často k velmi vážným zraněním. Lyžař sedící pod horizontem si neuvědomí, že není vidět a může dojít k ostrému a velmi nebezpečnému střetu.

2.5 Motorický vývoj – střední školní věk

Bakalářská práce je zaměřena na školní lyžařské kurzy, které se konají zpravidla v 7. třídě ZŠ. Je to období středního školního věku. Proto se blíže budeme věnovat motorickému vývoji v tomto věku.

Pro toto období je charakteristická dynamika všech biopsychosociálních změn i jejich vysoká interindividuální variabilita, což je primárně způsobeno činností endokrinních žláz. Růst je stále progresivní (dívky jsou následkem dřívějšího nástupu puberty v průměru vyšší). Růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu, ale končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Na konci období mají chlapci vyšší tělesnou výšku i hmotnost. Rozdíly ve výkonnosti se z hlediska pohlaví prohlubují. V aerobní vytrvalosti je růst v celém období u chlapců progresivní. U děvčat je tento průběh progresivní pouze do 13 let. U chlapců registrujeme v průběhu celého období pozitivní akceleraci. V explozivní a dynamické síle (skok do dálky, leh-sed) vzrůstá u chlapců výkonnost. U děvčat roste také ale v mírnějším stupňování. Ve statické síle horních končetin jsou rozdíly ještě zřetelnější - výkonnost u děvčat stagnuje. Nerovnoměrné a rychlé růstové změny v průběhu puberty, mohou vést k diskoordinačním projevům, kdy se pubescenti s omezenými pohybovými zkušenostmi nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla a mohou mít proto jisté problémy s regulací svalového úsilí i kinestetickým vnímáním polohových změn. Ke konci období se tyto projevy omezují. Objevují se také výkyvy aktivační úrovně způsobené emoční labilitou. Jedná se také o klíčové období v oblasti psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, okolí, druhému pohlaví. Rozvíjí se abstraktní myšlení, paměť. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. Vztahy k rodičům se uvolňují a vytvářejí se nové a širší společenské vztahy. Vzrůstá také kritičnost, což je příčinou toho, že žáci nechtějí plnit bez výhrad své povinnosti. Časté jsou projevy neposlušnosti, drzosti, negativismu. Příznivý vliv na pubescenty má tělesná výchova a sport, nacházíme u nich méně studijních problémů i nežádoucího chování (Štěpnička, 1997).

2.6 Období učení lyžařským dovednostem (11-14 let)

Etapa má následující charakteristické rysy. Pubertální diskordinace. Na motorických předpokladech se v tomto věku projevují zejména znaky pohlavního dozrávání. Nastupuje tzv. pubertální diskordinace spojená s restrukturalizací nervosvalových řetězců a nesouladem somatických změn se změnami motorickými. Děti, kteří nesportují, se mohou

učit obtížněji novým dovednostem a hlavně se může zpomalit jejich proces zdokonalování. Naopak diskordinace se nemusí vůbec projevit u pravidelně sportujících dětí.

Výrazná diferenciacie žáků. V tomto vývojovém období dochází k výrazné diferenciaci žáků podle zájmů a dovednostních předpokladů.

Lyžařský instruktor může vyučovat žáky, kteří již mají za sebou jednu z předchozích výukových etap, ale také žáky, kteří jsou úplnými začátečníky. Talentované děti již mohou závodit v lyžařských oddílech.

Diferencované výukové cíle a prostředky. Lyžařský instruktor musí mít velkou zkušenost při zmapování výrazných rozdílů v lyžařských dovednostech žáků a musí umět citlivě vybírat výukové prostředky, jež slouží k dosažení stanovených cílů.

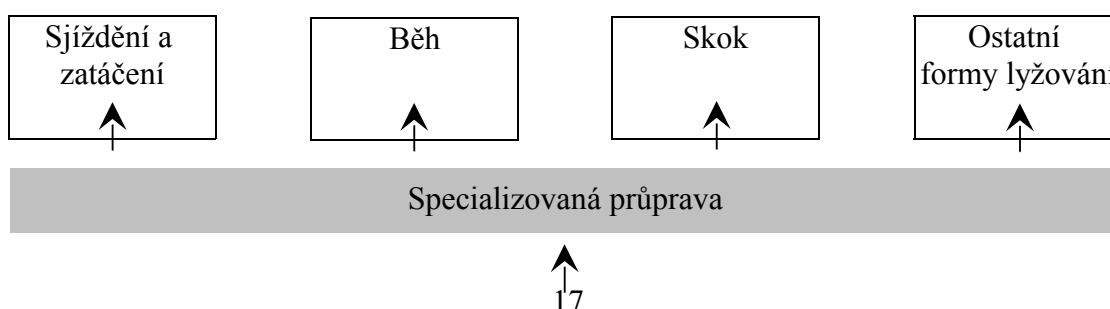
Začátečníci jsou seznamováni se základy lyžařských disciplín a děti prochází hrubou formou osvojování lyžařských dovedností. Děti, které již prošly alespoň jednou etapou výcviku, instruktor vede ke zdokonalení dříve osvojených dovedností. V technice zatáčení se vedle kročných oblouků středních a dlouhých zařazují i oblouky krátké s tím, že se vždy začíná otevřenými oblouky. Vhodné je do výuky zařadit nácvik skoku na sněhovém můstku.

Využití alternativních oblouků. Dětem, kterým se nedaří kročné oblouky nebo mají potíže v těžkých sněhových a terénních podmínkách povolíme využití alternativních oblouků. Vždy postupujeme tak, abychom dítěti umožnili návrat zpět ke kročným obloukům (Kohoutek, 1999).

2.7 Metodika výuky sjíždění a zatáčení na lyžích v ČR

V současné době se využívá při výuce sjíždění a zatáčení metodika tzv. Česká škola lyžování.

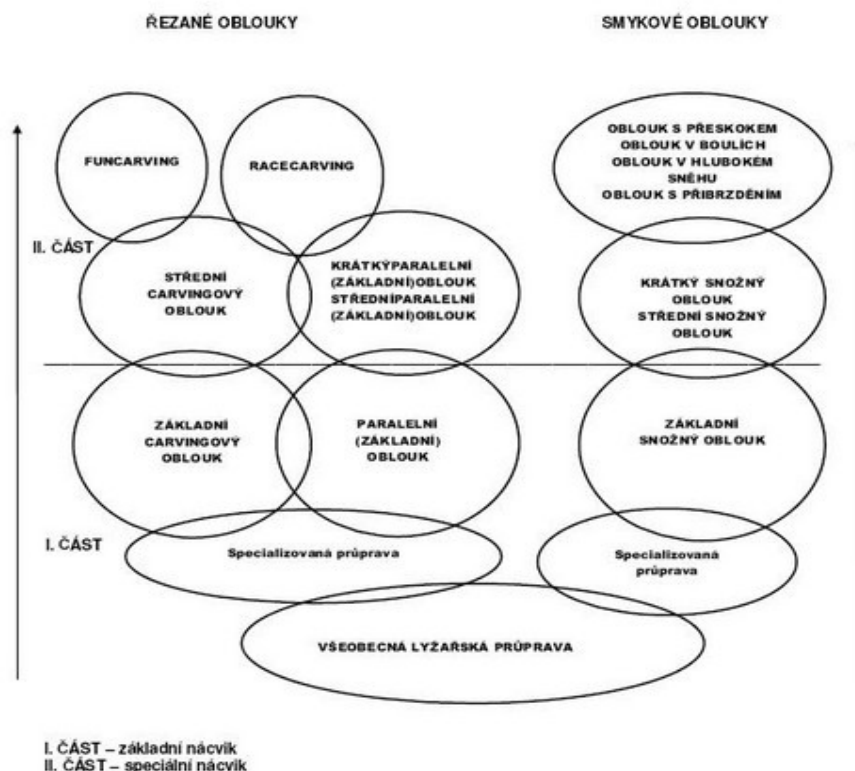
Příbramský (1997) uvádí „Systém výuky vychází z komplexního pojetí lyžování, což znamená využívání dovedností jak z oblasti sjíždění a zatáčení na lyžích, tak i běhu a skoku na lyžích. Rozhodující je jejich vzájemná integrace a propojení v celém procesu vyučování jízdě na lyžích na úrovni etapy základního lyžování. Cílem výuky je účelně bezpečné osvojení lyžařských dovedností s důrazem na prožitek lyžaře“.



Obr. 1 Etapa základního lyžování

Autor člení lyžařský výcvik na etapu základního lyžování a etapu závodního a extrémního lyžování. Naučit se techniku sjíždění a zatáčení, běhu na lyžích klasickou technikou i bruslením a provedení skoku na lyžích v etapě základního lyžování je velmi složité. Jde o dlouhodobý vyučovací proces, který stojí žáka i instruktora hodně času a úsilí. Základní etapa se uplatňuje zejména v rekreačním lyžování a v lyžařské turistice. Tato etapa je nutnou základnou pro etapu závodního a extrémního lyžování. Etapu základního lyžování (obr. 1) dělíme na dvě části. V 1. části nacvičujeme všeobecnou lyžařskou přípravu, regulaci rychlosti a nácvik základní techniky lyžařských disciplín, tj. základní oblouky, základní způsoby běhu a základy skoku. Výuka by měla probíhat na mírných a dobře upravených tratích při vhodném počasí. Pro běh na lyžích by se měly využívat upravené stopy nebo dobře upravené plochy pro bruslení. Cílem druhé části etapy základního lyžování je zdokonalování a rozšiřování základní techniky lyžařských disciplín. Lyžujeme na strmějších svazích, v různém sněhu, na sjezdových a slalomových tratích i mimo ně. Na běžkách běháme ve stopě i mimo ni, v hlubokém sněhu apod. Etapa závodního a extrémního lyžování je rozdělena také na dvě části. V 1. části dochází k účelnému zdokonalování techniky lyžařských disciplín z hlediska závodní činnosti. K aplikaci a přizpůsobování techniky do konkrétních podmínek závodních tratí, terénních a sněhových podmínek (obr. 2). Druhá část slouží k nácviku vrcholné závodní techniky ve spojení s procesem zvyšování trénovanosti a taktického jednání s cílem dosahovat co nejvyšší sportovní výkonnosti a nácvik techniky jízdy v extrémních terénních a sněhových podmínkách (Příbramský, 1997).

ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ



Obr. 2 Základní metodika České školy lyžování (Příbramský, 1997)

2.8 Lyžařské kvalifikace v ČR

V ČR se lyžařské kvalifikace dělí na profesionální a amatérské a navazují tak na státní legislativu (Živnostenský zákon) i strukturu mezinárodního lyžařského hnutí.

Amatérské kvalifikace jsou různé, se stejným názvem "**instruktor**" a s případným dalším upřesněním. Jde o interní kvalifikace různých spolků a skupin s různým zaměřením i cílením (doplňované různými přívlasky jako např. "lyžování", "školního lyžování", "C-B-A", "sjíždění", "běhu", "snowboardu", podle jejich zaměření a pojem "amatérský" je termín znamenající, že na základě této kvalifikace nelze získat živnostenské oprávnění. V oblasti školství je používána kvalifikace instruktor školního lyžování, která má přesně kodifikovaný rozsah a školí ji též pouze zařízení akreditovaná MŠMT ČR.

Profesionální kvalifikace je "**cvičitel**" a "**učitel**". Pojem "profesionální" je termín označující skutečnost, že tyto kvalifikace opravňují svého držitele k získání živnostenského oprávnění, výkonu činnosti jako OSVČ, respektive založení vlastní lyžařské školy a zaměstnávání druhých osob k výuce veřejnosti. Školit tyto profesionální kvalifikace mohou pouze vzdělávací zařízení, která jsou akreditována MŠMT ČR. Pro schválení

projektu musí všechna školicí zařízení splnit shodné podmínky deklarované státem zastoupeným MŠMT ČR (např. minimální délka školení, stejné minimální zkouškové požadavky atd.)

Systém státem uznávaných lyžařských kvalifikací v České republice je trojstupňový. Obsah, rozsah školení a zkouškové požadavky pro všechny stupně lyžařských kvalifikací stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT ČR).

| | | | | |
|-------------------|-----------------|-------------|----------|--------------------|
| Instruktor | lyžování | (IL) | základní | kvalifikace |
| Cvičitel | lyžování | (CL) | vyšší | stupeň kvalifikace |
| Učitel | lyžování | (UL) | nejvyšší | stupeň kvalifikace |

Instruktor lyžování Je základní lyžařská kvalifikace používaná interně různými sdruženími, kluby, lyžařskými školami, v rámci školství apod. Délka školení je v rozsahu min. 40 hodin. Její držitel je oprávněn provádět výuku veřejnosti pouze v rámci těchto sdružení, klubů a lyžařských škol, nikoli samostatně jako profesi.

Cvičitel lyžování. Tato kvalifikace je nadstavbou kvalifikace instruktor a splňuje český státní minimum standard stanovený MŠMT ČR pro získání **Osvědčení o odborné způsobilosti za účelem výuky lyžování veřejnosti**. Minimální délka školení je 210 hodin a obsahem jsou části sjezdového lyžování a běhu na lyžích. Kvalifikace opravňuje držitele k získání oprávnění pro výuku lyžování a k výuce veřejnosti v plném rozsahu, založení a provozování komerční lyžařské školy, případně ke školení Instruktorů lyžování.

Učitel lyžování. Tato kvalifikace je nadstavbou kvalifikace cvičitel a její držitel má stejná práva jako Cvičitel lyžování - jde tedy rovněž o profesní kvalifikaci, držitelé této kvalifikace působí v ČR jako lektori školení lyžařských kvalifikací Instruktor a Cvičitel, podílejí se na rozvoji techniky a metodiky lyžování v ČR, působí v národních i mezinárodních lyžařských organizacích a podobně.

Diplomovaný učitel lyžování. Plní stejné úkoly jako učitel lyžování. Označení jako diplomovaný znamená, že kvalifikace byla získána vysokoškolským studiem. Jeho kvalifikace splňuje podmínky odborné způsobilosti dle přílohy č. 2 Živnostenského zákona.

Mezinárodní. Tento přívlastek je používán u kvalifikací, které splňují standard některého z mezinárodních sdružení lyžařských pedagogů (ISIA, IVSI či organizace EU). Přívlastek je používán ve spojení s názvem této mezinárodní organizace.

Poznámky k názvům kvalifikací:

1) Jednotlivé kvalifikace na sebe navazují a vyšší kvalifikaci může získat pouze držitel kvalifikace o stupeň nižší, po splnění praxe v předepsaném rozsahu.

- 2) Je přípustné, aby jednotlivá sdružení, kluby a lyžařské školy v rámci svých aktivit používala interní označení, např. Instruktor školního lyžování apod.
- 3) Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) v návaznosti na své členství v ISIA obdobně používá Instruktor APUL C, B, A. Kvalifikace Instruktor APUL A splňuje podmínky Minimumstandardu ISIA (rozsah 450 hodin).
- 4) Rozhodnutí akreditační komise budou vydávána na výše uvedené názvy kvalifikací. V případě požadavku na jiné názvy kvalifikací, které vyplývají z členství v mezinárodních organizacích, může akreditační komise rozhodnout o používání dvou názvů, pokud bude rozsah a obsah školení srovnatelný. Druhý název kvalifikace je však určen pouze pro "vnitřní potřebu" daného sdružení. (HRDÝ, K., 2009)

2.9 Charakteristika vybraného regionu

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na analýzu lyžařských kurzů v semilském regionu.

Okres Semily je okresem v Libereckém kraji. Jeho sídlem je město Semily. Region Semily leží v severních Čechách, sousedí na SZ s okresem Jablonec nad Nisou, na Z s okresem Liberec, na V a J sousedí s okresy Trutnov a Jičín Královéhradeckého kraje, na S je okres vymezen státní hranicí s Polskem. K 1. 1. 2008 měl region rozlohu 698,99 km², správně byl členěn do 65-ti obcí (měst je zde 9, městysů 0 a vsí 56), z nichž nejvyšší počet obyvatel má Turnov, který je současně významným silničním a železničním uzlem, a až na druhém místě s velkým odstupem jsou Semily. Žilo zde přes 74500 obyvatel, což znamená 107 obyvatel na km². Krajinný ráz regionu je velice rozmanitý. Na jihu nížinné a mírně zvlněné okolí Turnova a dále na sever podhorská část nabízí malebnou kopcovitou krajinu plnou zeleně s půvabnými údolími řeky Jizery a jejími přítoky. Příhraničí nabízí horskou část s hřebeny Západních Krkonoš s nejvyšším vrcholem Kotel 1435 m.n.m.

V okrese Semily můžeme najít hodně lyžařských středisek. Například Rokytnice nad Jizerou patří mezi největší lyžařská střediska Krkonoš a celé republiky. Lyžařský areál Horní Domky se rozkládá v Horní Rokytnici nad Jizerou na jižních svazích Lysé hory v nadmořské výšce 657 – 1.315 m n.m. Je oblíben především pro velkou různorodost a rozlehlost sjezdových tratí, které dosahují celkové délky 14,4 km a místy šířky až 100 m.

Areál Horní Domky poskytuje lyžařům a snowboardistům celkovou přepravní kapacitu 7 620 os/hod. díky dvěma čtyřsedačkovým lanovým drahám a šesti tyčovým vlekům. Druhá lanová dráha Lysá hora byla vystavěna v roce 1996. Je ojedinělá tím, že jako jediná v ČR vede do I.

zóny KRNAP (nadm.v. 1 315 m) a je druhá nejdelší lanovka v České republice. Nesmíme opomenout další velká střediska na semilsku například Harrachov, Jablonec nad Jizerou atd.

Školství v okrese Semily z roku 2003 uvádí, že v tomto regionu je registrováno 53 mateřských škol, 43 základních škol, 3 gymnázia, 8 středních škol a průmyslových škol, 4 střední odborná učiliště a jedna vyšší odborná škola. Vzhledem k zaměření práce jsem si vybral pro svoji analýzu pouze základní devítileté školy v Krkonoších a podkrkonoší. (WIKIPEDIA., 2009)

2.10 Porovnání cen vleků a lanovek ve vybraném regionu

Rozdílnost cen je dána velikostí a kvalitou jednotlivých středisek. Zaměřil jsem se na střediska, které jsou v blízkosti vybraných základních škol (tabulka 1, 2). Ceny jízdenek jsou směřovány především na týdenní kurzy (tj. 5 – 7 dní). Školy se většinou účastní kurzů mimo hlavní sezonu, proto budou vybrány ceny permanentek pro vedlejší sezonu.

Středisko Kamenec v Jablonci nad Jizerou má k dispozici dva vleky s třemi sjezdovými tratěmi. Nejdelší sjezdovka měří cca 1010 m. Ceny jízdenek jsou následující: 5 ze 7 dnů 1350 Kč dospělí a 940 Kč děti. 6 ze 7 dnů 1600 Kč dospělí a 1150 Kč děti. Zde je možnost využít večerního lyžování a cena je 230 Kč pro dospělé a 180 Kč pro děti.

Skiareál Šachty Vysoké nad Jizerou má podobné podmínky jako Jablonec nad Jizerou, důvodem je stejný majitel Snowhill s.r.o. Středisko má jeden hlavní vlek plus dva dětské. Délka tratí na hlavním vleku se pohybuje okolo 1 km. Výhodou je, že školy můžou využít stále upravované běžecké tratě. Ceny vleků jsou stejné jako v areálu Jablonec nad Jizerou.

V lyžařském areálu Horní Domky naleznete sjezdové tratě všech náročností – modrá, červená a černá v celkové délce 14,4 km. Celkem je tady 6 vleků a 2 lanovky. Cena jízdného je následující: 6 dní 2610 Kč dospělí a 2090 Kč děti, 7 dní 2960 Kč dospělí a 2370 Kč pro děti. Je zde ještě jeden areál Studenov, který má stejného majitele, a proto i stejné ceny.

Lyžařský areál Aldrov ve Vítkovcích vlastní jeden vlek a jednu lanovku. Nejdelší sjezdovka v Aldrově měří 1 km. Ceny permanentek: 6-ti denní 1900 Kč pro dospělé a 1420 Kč pro děti. Ve Vítkovcích je také možnost využít večerní lyžování, které stojí 200 Kč pro děti i dospělé.

Lyžařský areál Pizár v Pasekách nad Jizerou má dlouhé sjezdovky. Nejdelší sjezdovka měří 1300 metrů. Ceny jízdného na vlecích jsou: 6 dní 1980 Kč dospělí a 1390 Kč děti, 7 dní 2240 Kč dospělí a 1570 Kč děti.

Tabulka 1 Ceny vleků a lanovek ve vybraném regionu děti

| | Horní domky | Kamenec | Šachty | Pizár | Aldrov |
|---------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| | Děti | Děti | Děti | Děti | Děti |
| 5 dnů | | 940 Kč | 940 Kč | | |
| 6 dnů | 2 090 Kč | 1 150 Kč | 1 150 Kč | 1 390 Kč | 1 420 Kč |
| 7 dnů | 2 370 Kč | | | 1 570 Kč | |
| Večerní | | 180 Kč | 180 Kč | | 200 Kč |

Tabulka 2 Ceny vleků a lanovek ve vybraném regionu dospělí

| | Horní domky | Kamenec | Šachty | Pizár | Aldrov |
|---------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| | Dospělí | Dospělí | Dospělí | Dospělí | Dospělí |
| 5 dnů | | 1 350 Kč | 1 350 Kč | | |
| 6 dnů | 2 610 Kč | 1 600 Kč | 1 600 Kč | 1 980 Kč | 1 900 Kč |
| 7 dnů | 2 990 Kč | | | 2 240 Kč | |
| Večerní | | 230 Kč | 230 Kč | | 200 Kč |

3 Metodika práce

3.1 Tvorba dotazníku

Prvním krokem bylo vypracování dotazníku, který byl zaměřen na vybrané základní školy v okrese Semily. Bohužel pro zvolené téma nebylo možné použít již hotový standardizovaný dotazník. Proto jsme jej museli sestavit sami. Dotazník čítá celkem 14 otázek zaměřených na lyžařské kurzy základních škol. Otázky byly vybrány tak, abychom mohli zmapovat nejen ekonomickou, výukovou a organizační stránku kurzu ale také současný počet žáků, kteří mají o lyžařský kurz zájem a co považují za důležitou součástí kurzu. Na každou otázku byly zpracovány dvě (maximálně tři) jednoduché odpovědi, ze kterých si mohla tázaná škola vybrat, a pro ně nejvhodnější odpověď zaškrtnout. Nabídka odpovědí byla vždy dostatečná, aby každá škola našla svoji správnou odpověď. Hlavička dotazníku ještě obsahovala důležité údaje v podobě názvu školy, města, kraj, školní rok a kdo dotazník vyplnil. Po několika konzultacích s vedoucím práce dostal dotazník s názvem „Dotazník organizaci školních lyžařských kurzů žáků ZŠ“ finální podobu.

3.2 Sběr dat

Na moji žádost na ministerstvu školství jsem obdržel seznam všech základních škol evidovaných v semilském regionu.

Výběr škol ze seznamu jsem musel zredukovat pouze na devítileté školy, protože většina škol pořádá lyžařské kurzy pouze na druhém stupni (tj. 6, 7, 8 třída). Dále jsem vybral školy, které se nacházejí v blízkosti mého bydliště v oblasti Krkonoš. Tím jsem redukoval výběr pouze na zvolený region. Konečný počet devítiletých škol činil jedenáct.

Poté jsem přistoupil k rozeslání dotazníků na zvolené školy. Jako první formu rozeslání jsem zvolil internet a to v podobě emailu. Nejdříve jsem na internetu vyhledal oficiální stránky vybraných škol, kde měli všichni uveden kontaktní e-mail. Do e-mailu jsem napsal žádost o vyplnění dotazníku a jako přílohu jsem poslal dotazník s průvodním dopisem sepsaným vedoucím práce. Do týdne jsem obdržel zpět celkem šest vyplněných dotazníků. Zbývalo mi pět škol, které jsem podruhé pomocí elektronické pošty požádal o vyplnění dotazníku. Odezva v podobě vyplněných dotazníků přišla od dvou škol. Tři školy mě neodpověděly a proto jsem u jedné z nich zvolil osobní návštěvu. Důvodem proč jsem si vybral pouze jednu a ne všechny zbylé tři byla krátká vzdálenost školy od mého bydliště. Zástupce základní školy dotazník ochotně vyplnil a mně chyběly pouze dvě školy, u kterých

jsem zvolil telefonický kontakt. U dvou (Roztoky u Jilemnice a Horní Branná) jsem zvolil telefonický kontakt, ale ani po příslibení škol jsem vyplněný dotazník neobdržel.

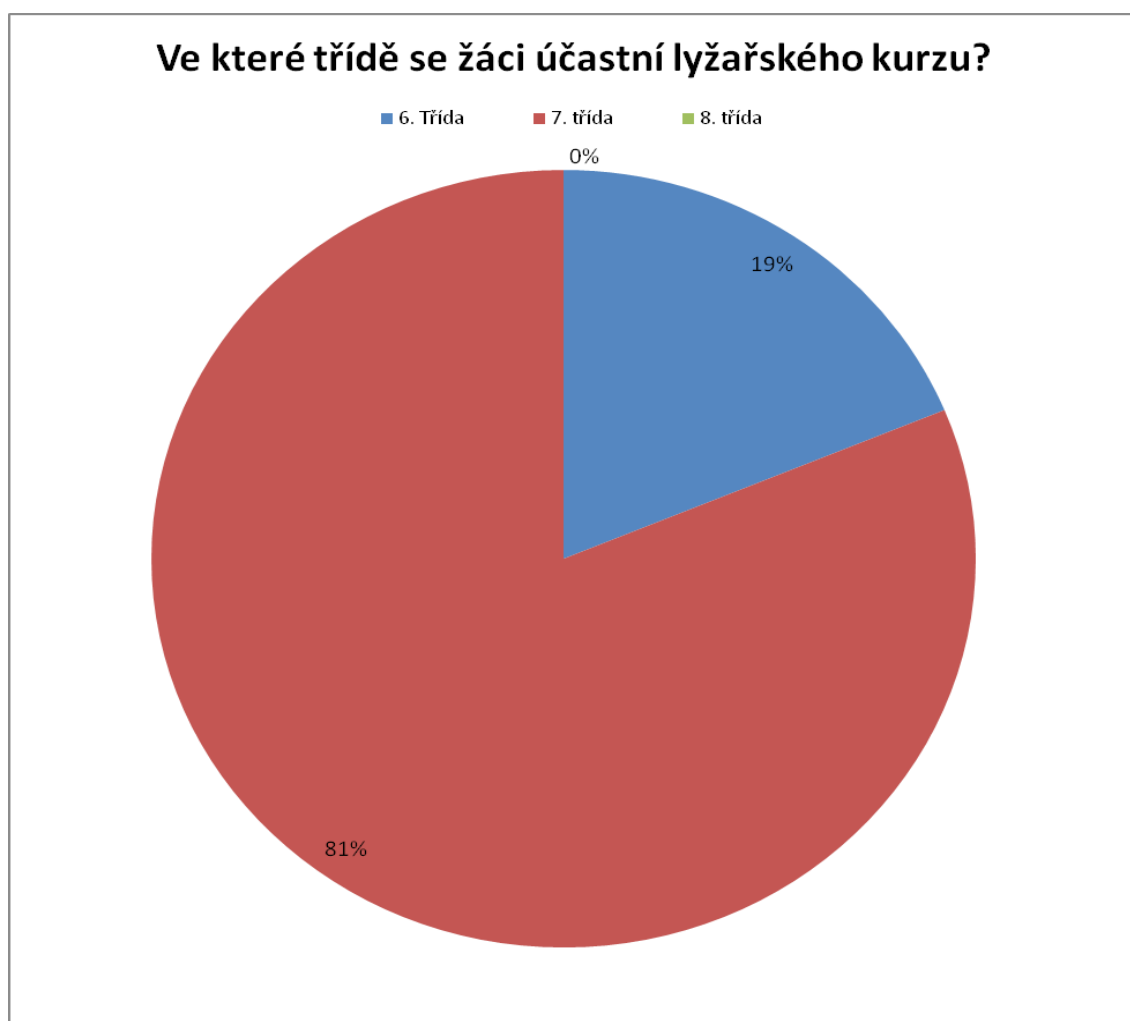
Závěrem můžu říct, že z jedenácti oslovených základních škol jsem dostal devět vyplněných dotazníků, což činí 81,81 % úspěšnost. S těmito devíti dotazníky jsem dále pracoval ve vyhodnocování.

3.3 Zpracování výsledků

Z jedenácti oslovených škol jsem získal zpět devět vyplněných dotazníků. Odpovědi na otázky jsem zpracoval v podobě grafů, které jsou uvedeny v kapitole 4. Ke zpracování jsem použil Microsoft Excel. Na základě získaných grafů jsem provedl slovní zhodnocení zjištěných výsledků a připojil diskusi.

4 Výsledky a diskuse

Vyhodnocení otázky č. 1: Z devíti dotazovaných škol odpovědělo osm. Celkem 83 % uvedlo, že se děti účastní kurzů v 7. třídě. Devatenáct procent byla 6. třída a nikdo neodpověděl, že se děti účastní kurzů v 8. třídě (obr. 1). Ředitel ZŠ Jablonec nad Jizerou neodpověděl, protože se děti účastní kurzů již v 5. třídě. Z mého hlediska je ideální konání kurzů již v šesté a sedmé třídě, jelikož děti nemají tolik učení jako je tomu v dalších ročnících (vysvědčení z 8. a 9. třídy se přikládá k přihláškám na střední školy).



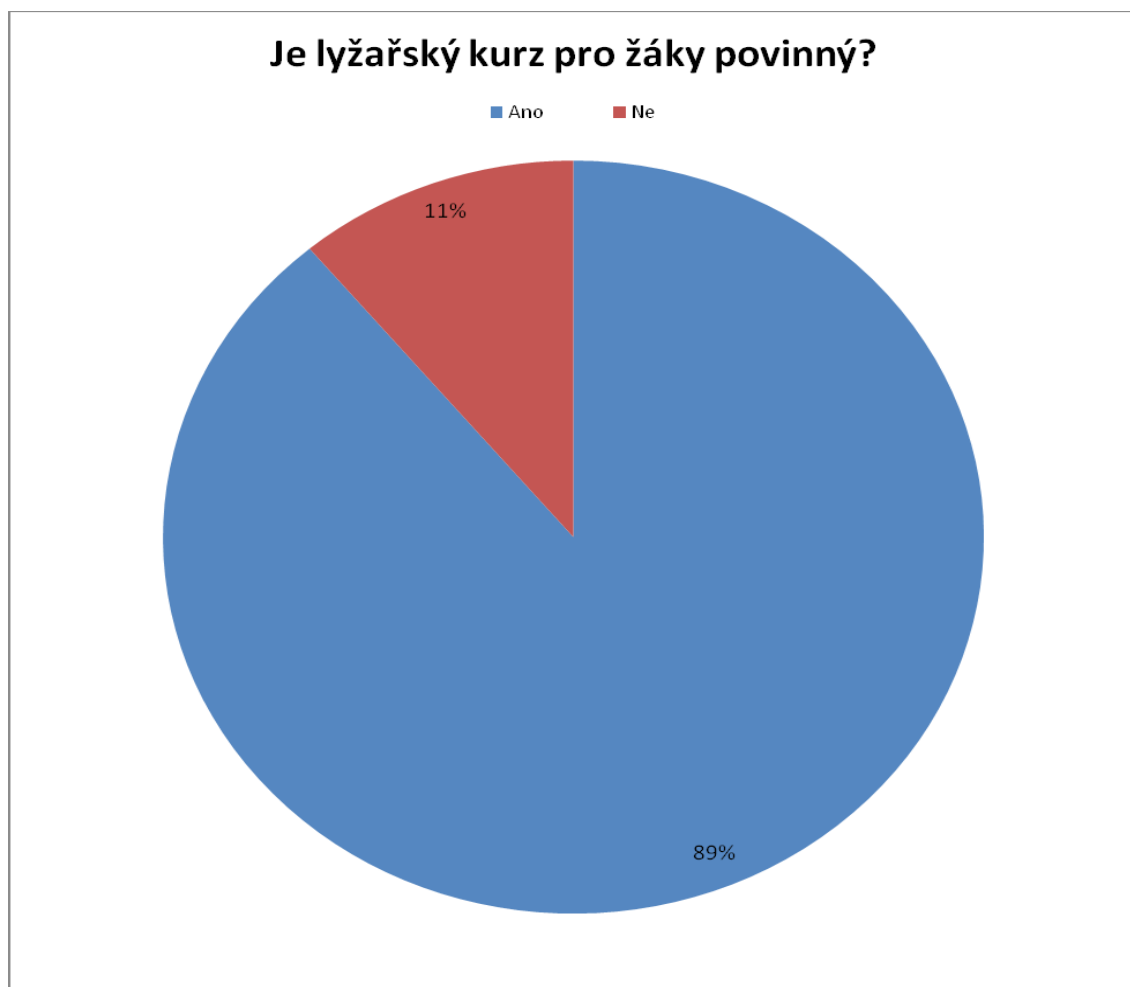
Obr. 1 Účast na kurzech - třídy

Vyhodnocení otázky č. 2: Na otázku, zdali probíhá lyžařský výcvik při hodinách TV, odpovědělo 78 % ano a 22 % ne (obr. 2). Z devíti dotazovaných odpověděli všichni. Školám, které mají ve své blízkosti lyžařský vleč, bych doporučil pořádat školní lyžařské kurzy v rámci TV. Využitím vlastní školní jídelny a jiných možností mohou ušetřit peníze.



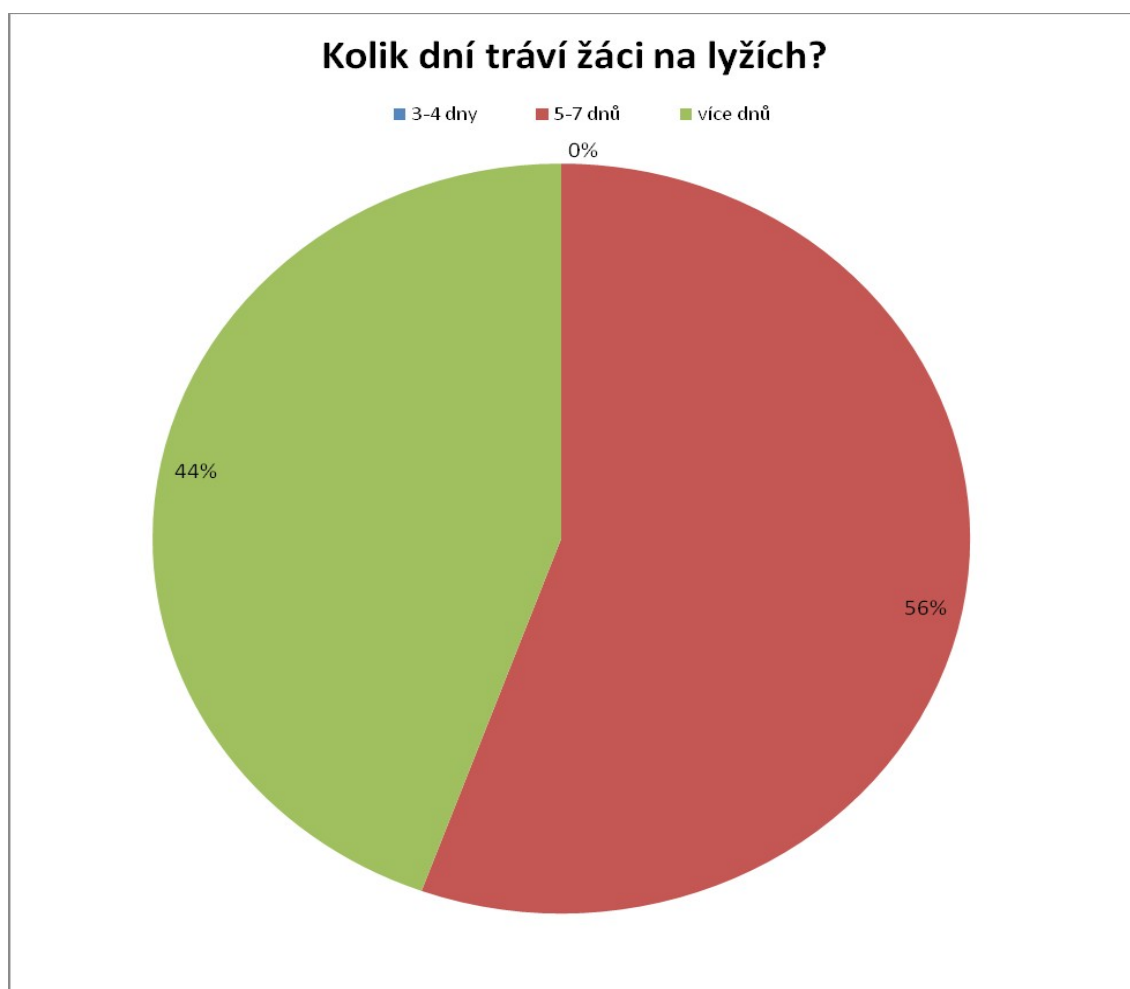
Obr. 2 Lyžařský kurz v hodině TV

Vyhodnocení otázky č. 3: Na otázku číslo tři odpověděly všechny školy. U povinné účasti žáků na lyžařských kurzech převažovala odpověď ano 89 % naproti tomu odpověď ne pouze 11 %. Jediná škola, která odpověděla záporně je ZŠ Janna Harracha 97, Jilemnice (obr. 3). Tato škola má lyžařský výcvik spíše zaměřen na běžky, a proto je lyžařský kurz fyzicky náročnější. Na to škola zareagovala nepovinnou účastí na kurzu.



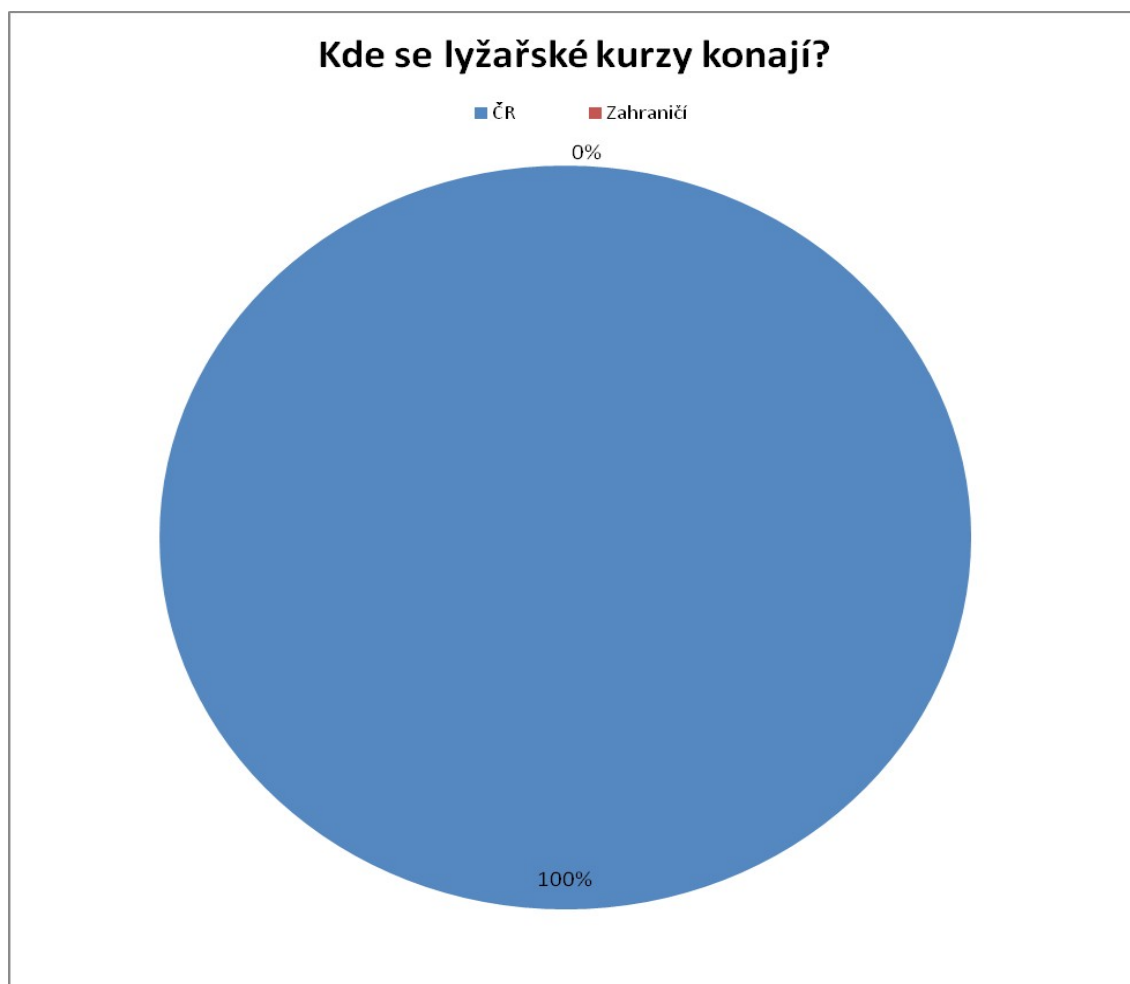
Obr. 3 Povinné lyžařské kurzy

Vyhodnocení otázky č. 4: Z odpovědí základních škol vyplívá, že 56 % žáků tráví na kurzech 5 - 7 dní a 44 % více jak 7 dní. Odpověděly všechny dotazované školy. Všiml jsem si, že všechny školy, které tráví na kurzech více jak 7 dní, používají při výuce i běžky, jelikož mají více času na výuku a mohou si dovolit běžky do výuky zapojit. Můj názor je, že minimální doba pobytu na kurzech by měla být alespoň sedm dní.



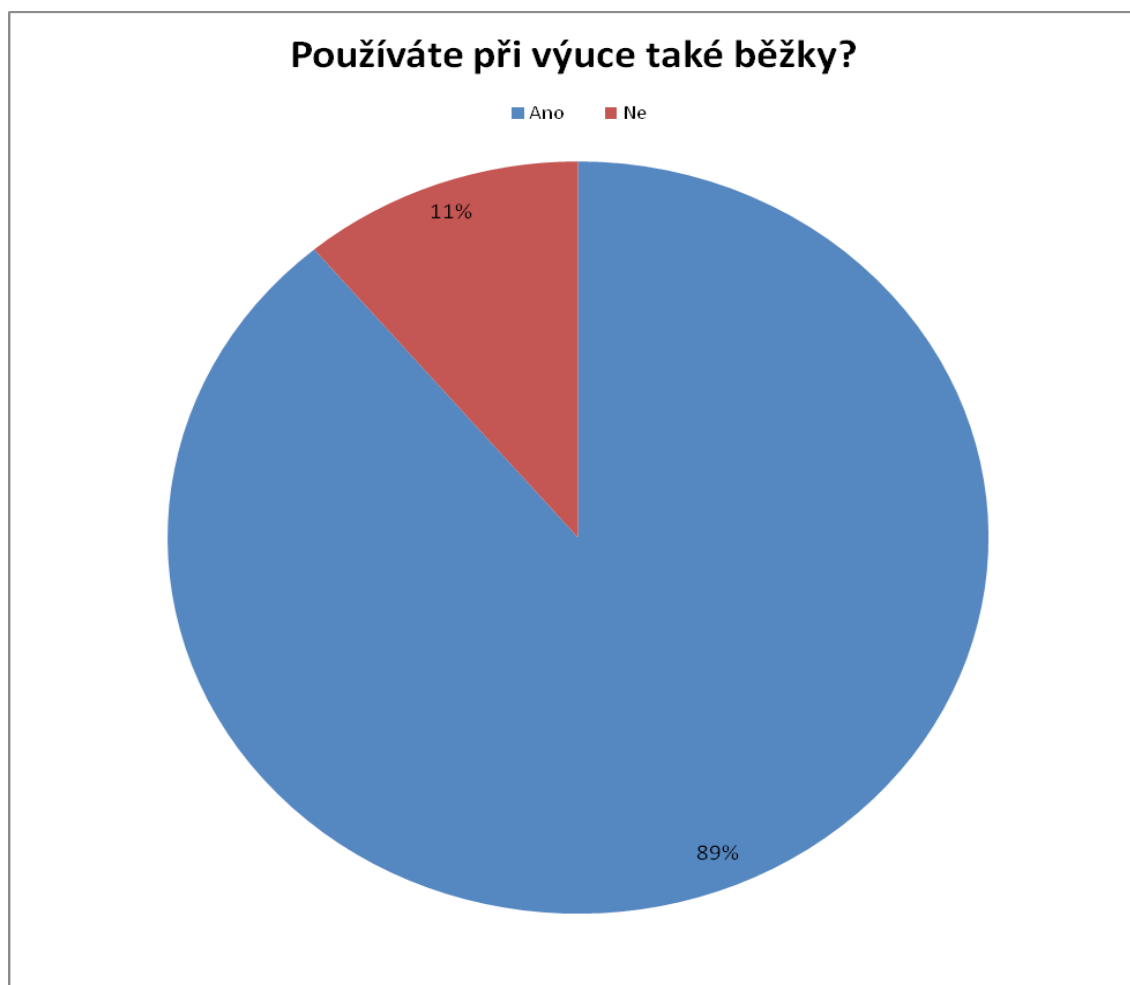
Obr. 4 Počet dní na lyžích

Vyhodnocení otázky č. 5: Na otázku, jestli se lyžařské kurzy konají v ČR nebo zahraničí, odpovědělo všech devět škol, že kurzy se konají v ČR (obr. 5). Hlavním důvodem je finanční stránka, neboť kurzy v zahraničí jsou stále finančně náročnější. Z vlastní zkušenosti musím říct, že i malá česká lyžařská střediska jsou pro výuku žáku naprosto dostačující.



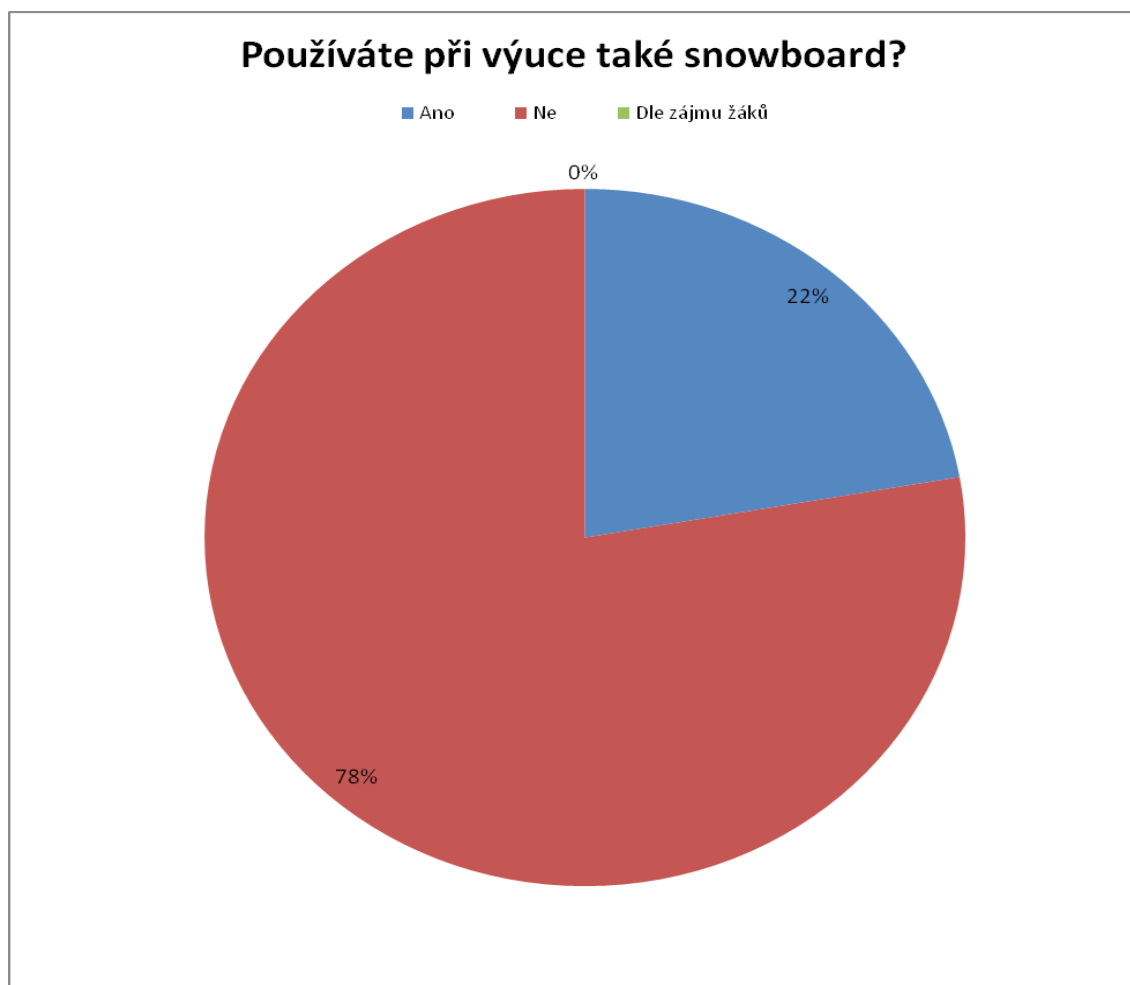
Obr. 5 Místo konání lyžařských kurzů

Vyhodnocení otázky č. 6: Zda-li se při výuce na lyžařských kurzech používají běžky, odpovědělo 89 % škol ano a 11 % odpovědělo záporně (obr. 6). Z devíti dotazovaných škol odpověděly všechny. Popularita běžeckého lyžování zvláště u dětí klesá, důvodem je vyšší fyzická námaha. I přes toto úskalí většina škol v tomto regionu běžky do své výuky zařazuje. Některé školy např. (Vysoké nad Jizerou a Jilemnicí) úzce spolupracují s běžeckými kluby, které velmi dobře pracují s mládeží a vyrůstají zde velmi dobří závodníci.



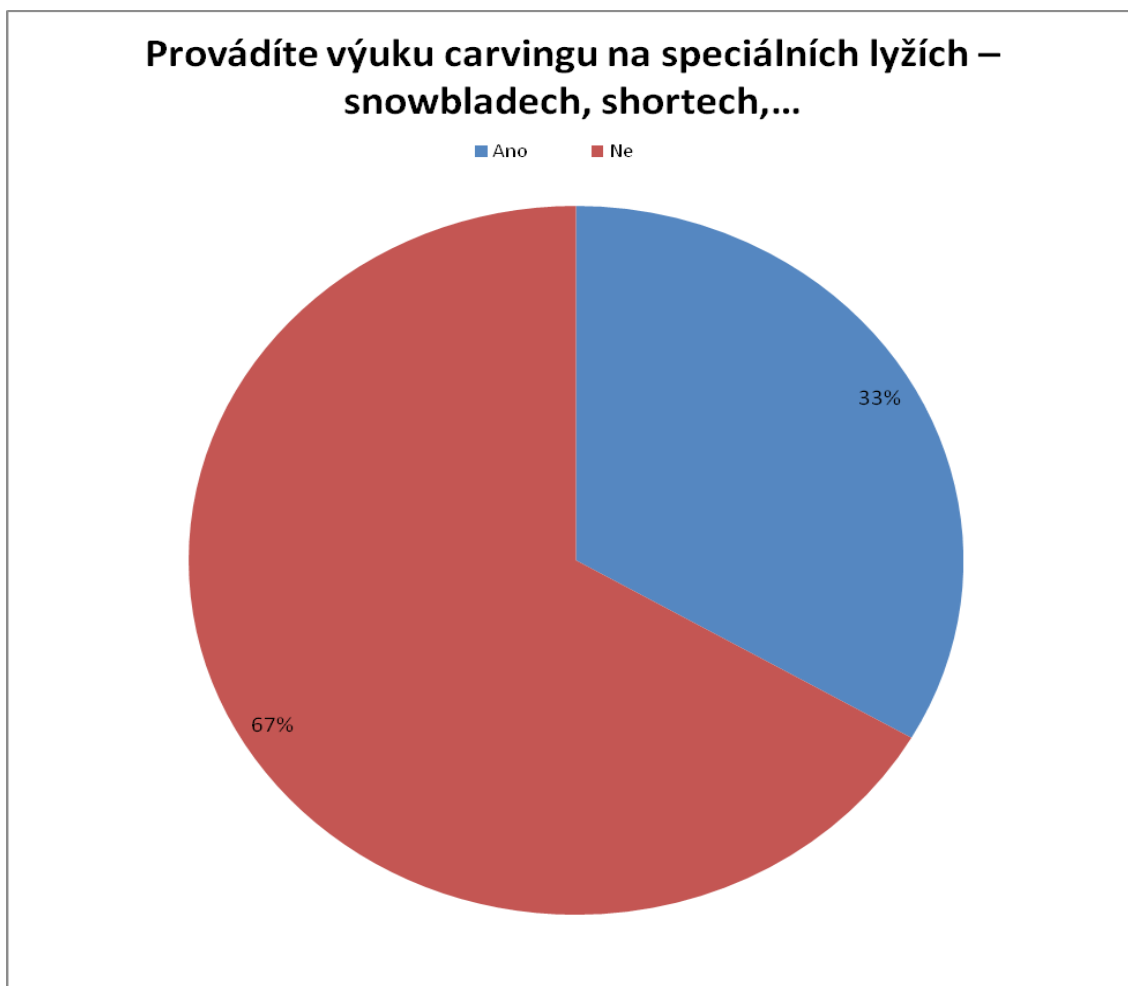
Obr. 6 Použití běžeckých lyží

Vyhodnocení otázky č. 7: Na otázku číslo 7 si vybralo devět dotazovaných škol 78 % odpověď ne a 22 % odpověď ano (obr 6). Nikdo si nevybral odpověď dle zájmu žáků. (obr. 6). Popularita mezi mládeží v tomto sportu stále roste, přesto si myslím, že by se snowboard ve výuce používat neměl. Obě školy, které uvedly používání snowboardu ve výuce používají v rámci kurzu také běžky. Nejsem si jistý, jestli instruktoři by dokázali plnohodnotně naučit všechny tři sportovní odvětví v takto omezeném času.



Obr. 7 Výuka snowboardu

Vyhodnocení otázky č. 8: Přesně 67 % škol odpovědělo, že při výuce používají speciální lyže snowblady. Naopak 33 % škol tento druh lyží k výuce nevyužívá (obráz. 8). Snowblady ve výuce nepovažují za nezbytné, ale pokud jsou k dispozici, tak to je velmi účinná pomůcka. Snowbladové lyže jsou nedílnou součástí předsezónní přípravy i pro profesionální lyžaře, na kterých lze dobře natrénovat např. předozadní rovnováhu



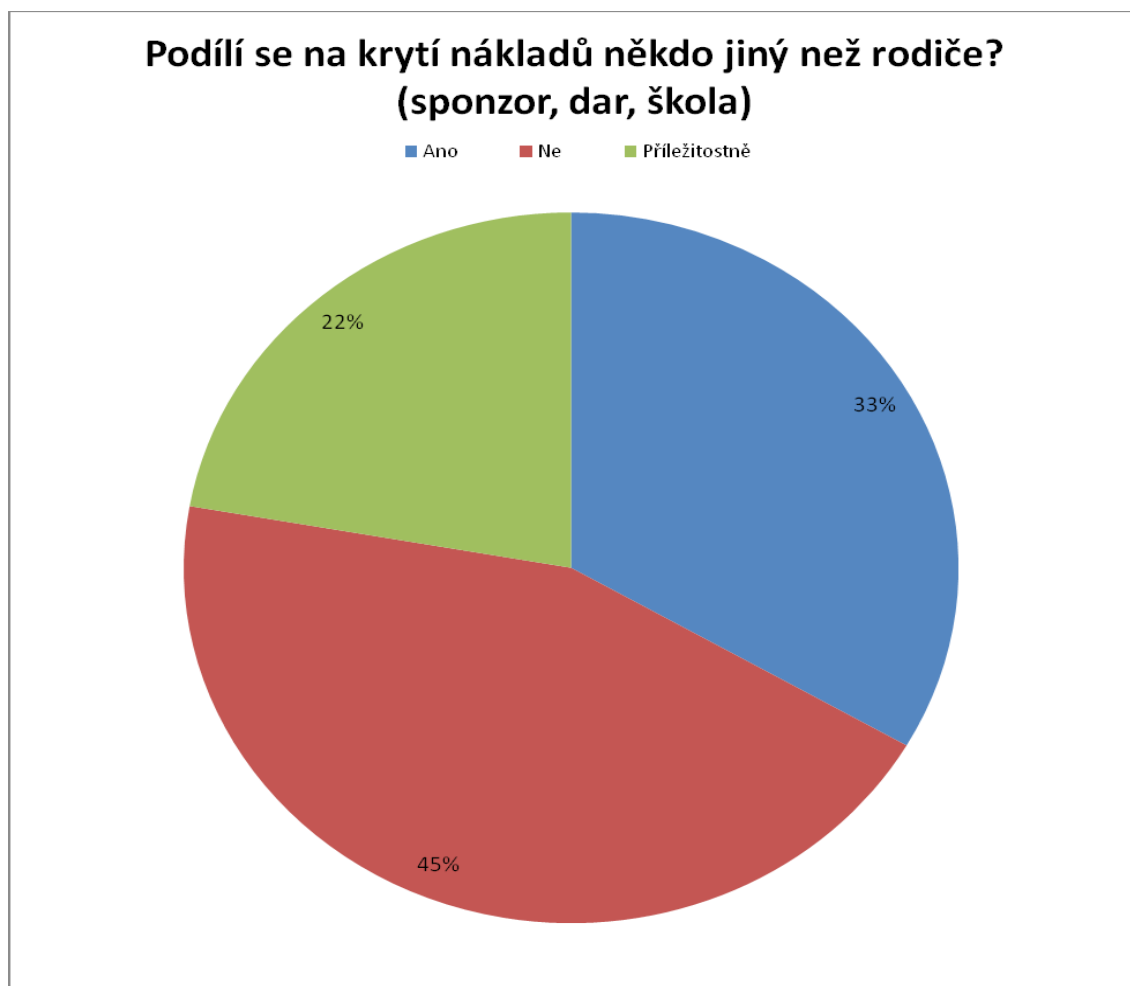
Obr. 8 Využití speciálních lyží

Vyhodnocení otázky č. 9: Od všech 9 dotazovaných škol jsem dostal odpovědi. Nejvíce 67 % odpovědělo méně než 2000 Kč, 22 % odpovědělo 2000-3000 Kč a zbylých 11 % si vysloužilo odpověď více než 3000 Kč (obr. 8). Většina škol platí méně než 2000 Kč. Důvodem je dle mého názoru krátká vzdálenost lyžařských středisek od základních škol, protože region, na který jsem se zaměřil se nachází v Krkonoších.



Obr. 9 Cena kurzů

Vyhodnocení otázky č. 10: Na otázku číslo 10 odpovědělo 45 % škol ne, 33 % ano a 22 % příležitostně (obr. 10). Na tuto otázku odpovědělo opět všech 9 dotazovaných škol. Pokud se jedná o nějaké sponzorské peníze, tak většinou jsou od provozovatele nebo majitele lyžařského areálu. Například V Jablonci nad Jizerou část jízdného dotuje provozovatel lyžařského vleku.



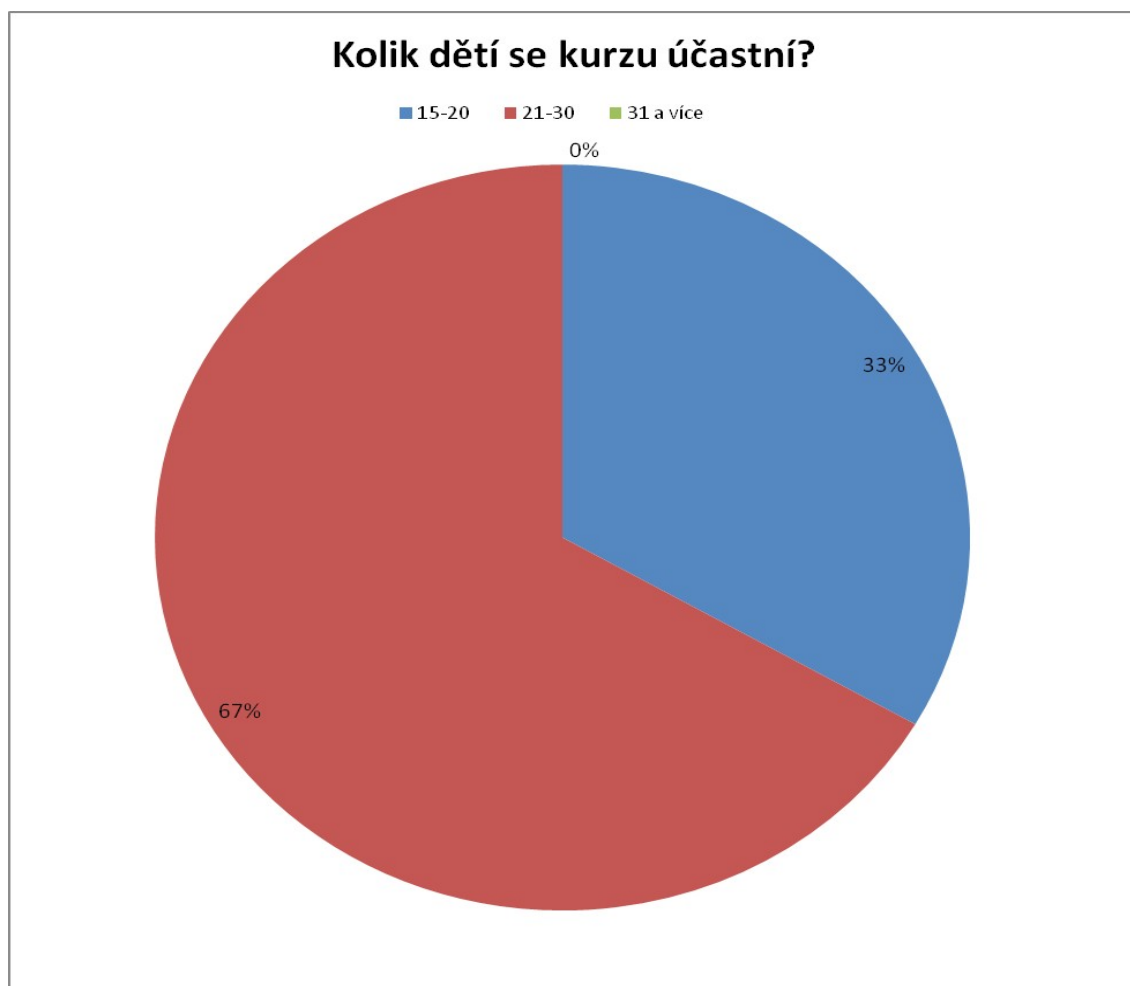
Obr. 10 Krytí nákladů

Vyhodnocení otázky č. 11: Zda-li školy využívají služeb ČK pro zajištění lyžařského kurzu, všech 9 dotazovaných škol odpovědělo ne (obr. 11). Z mého pohledu není důvod využívat cestovní kancelář, neboť finanční nároky jsou vyšší oproti tomu, když si školy organizují celé kurzy samy. Možnost výběru ubytování, stravování a dopravy.



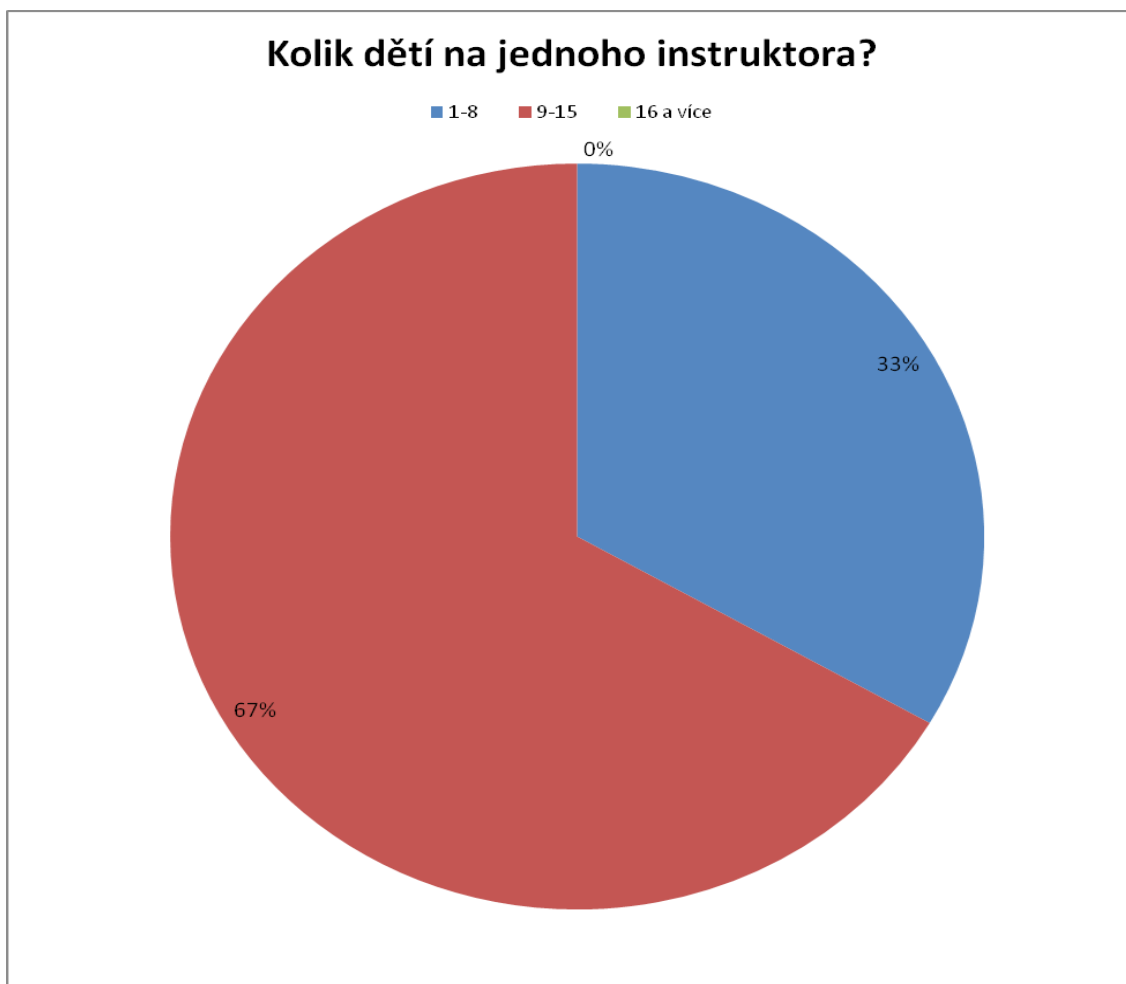
Obr. 11 Využití CK

Vyhodnocení otázky č. 12: Celkem 67 % škol odpovědělo, že kurzu se účastní 21-30 žáků. 33% procentní úspěšnost měla odpověď 15-20 žáků. Žádná škola z 9 dotazovaných neodpověděla že kurzu se účastní 31 a více žáků (obr. 12). Počet účastníku je dán silou daného ročníku a úzce souvisí s otázkou číslo 3, která se týká povinnosti lyžařských kurzů na základních školách.



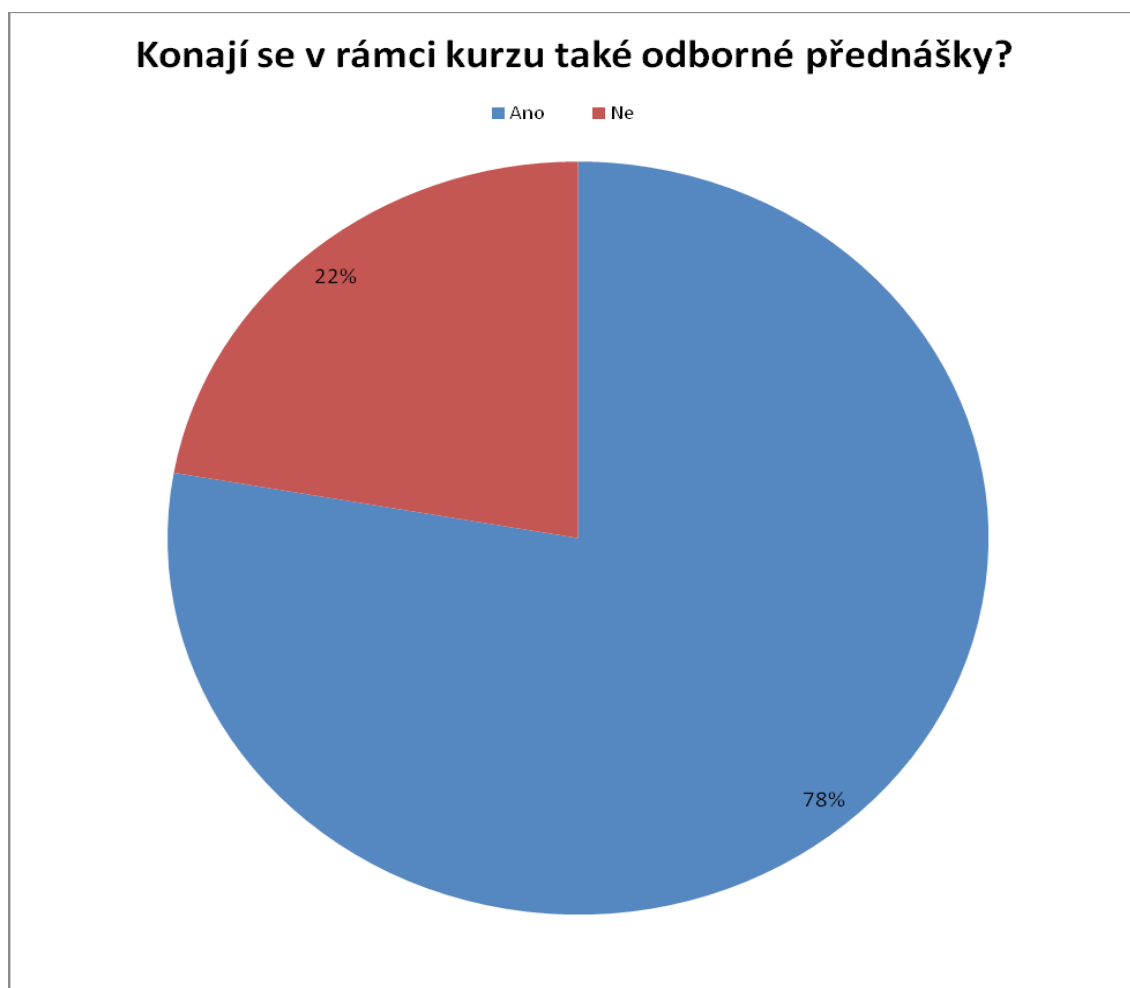
Obr.12 Počet žáků

Vyhodnocení otázky č. 13: 67% škol odpovědělo, že na jednoho instruktora připadá 9-15 dětí. Odpověď 1-8 dětí na jednoho instruktora si vybralo 33% a odpověď 16 a více si nevybrala žádná škola (obr. 13). Samozřejmě, že čím má instruktor na starosti méně dětí tím je dokáže více naučit a může věnovat každému dítěti více času. Druhou stránkou je, že školy mají málo povolaných osob schopných učit děti na lyžařských kurzech.



Obr. 13 Počet žáků na instruktora

Vyhodnocení otázky č. 14: Zda-li se v rámci lyžařských kurzů konají přednášky, odpovědělo 78 % ano a 22 % ne (obr. 14). Odpovědělo všech devět dotazovaných škol. Myslím si, že přednášky by se měly konat ale pouze krátké se zaměřením na bezpečnost.



Obr. 14 Odborné přednášky na kurzech

5 Závěry

Na základě námi provedeného dotazníkového šetření jsme zjistili, že nejvíce škol (56 %) využívá týdenní (šestidenní) výcvikové kurzy, a proto si většina škol (89 %) může dovolit do své výuky zahrnout běžky. Hodně škol (45 %) si neobstarává na pořádání lyžařských kurzů finanční podporu v podobě sponzorů, to je důvodem, že si žádná oslovená škola nemůže dovolit kurz v zahraničí. 67 % škol odpovědělo, že na jednoho instruktora spadá 9 – 15 žáků, to je ideální počet, jelikož instruktor má možnost plnohodnotně se věnovat žákům. U většiny škol (78 %) se kurzy nekonají v rámci TV, což je škoda, protože vybrané školy mají většinou ve své blízkosti vlek a měly by této možnosti využívat, aby ušetřily finance (využití školní jídelny atd.)

Z uvedených závěrů vyplývají následující doporučení pro praxi:

- Školám, které se nacházejí v blízkosti vleků doporučuji pořádat lyžařské kurzy v rámci TV. Mohou ušetřit finance, protože mají například možnost využít školní jídelnu.
- Větší snaha škol oslovovat sponzory, aby mohly zajistit co nejkvalitnější kurzy pro své žáky.
- Využívat týdenní kurzy, aby se žáci stihli naučit co nejvíce lyžovat.
- Pro výuku používat speciální lyže (snowblady), jako doplněk a zpestření výuky.
- I přes rozsáhlé diskuse je třeba, aby instruktor lyžování byl schopen vést výuku na běžeckých lyžích.

6 Použitá literatura

1. ALDROV. *Ceník - Prezidentský expres*. [online]. 2009 [cit. 2009-04-22]. Dostupný z www: <<http://skialdrov.cz/prezidentsky-express.aspx>>.
2. ČESKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL. *Bílý kofex*. [online]. 2009 [cit. 2009-04-22]. Dostupný z www: <<http://csls.cz/>>.
3. HRDÝ, Karel. *Struktura mezinárodního lyžařského hnutí lyžařské kvalifikace a její školení v ČR*. [online]. 2009 [cit. 2009-05-01]. Dostupný z www: <<http://www.interski.cz/>>.
4. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: Univerzita Karlova, 1989.
5. NACHBAUER, W. & KAPS, P. Current trends in Biomechanics of alpine skiing. In: VAVERKA, F. & JANURA, M. (editoři) *Biomechanics of Man 2000*. Proceedings of the VII Conference of the Czech Society of Biomechanics with International Participation. Olomouc, 24. – 25. November 2000, FTK UP, Olomouc. p. 20 – 25. ISBN 80-244-0193-2.
6. NOVÁK, M, DOUBRAVA, P. *Lyžařský atlas*. Hradec Králové : Obchodní akademie, Vyšší odborná škola cestovního ruchu a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, s.r.o., 2006. 57 s.
7. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Česká škola kročné techniky. Sjíždění a zatáčení na lyžích* . Praha : Svaz lyžařů ČR, 1997.
8. ROKYTA, J. & CHLAD, R. Skiing and Snowboarding Injuries in Czech Season 2003-2008. In SENNER, V., FASTENBAUER, V. & BÖHM, H. Book of Abstracts of the XVIII Congress of the International Society for Skiing Safety. Ga-Pa, April 26 – Mai 2, 2009, TU München, 2009, p. 5.
9. SENNER, V., LEHNER, S. & GREENWALD, R. Three Steps towards Increased Safety in Alpine Skiing. In BACHARACH, D. & SEIFERT, J. (eds.) *Abstract Book of 3rd International Congress on Skiing and Science – Aspen March 28- April 3, 2004*. 1. Ed. St. Cloud : St. Cloud State University, 2004, p. 125.
10. SKI AREÁL HORNÍ DOMKY – *Ceník jízdenek*. [online]. 2009 [cit. 2009-04-25]. Dostupný z www: <<http://skiregion.cz/rokytnice-nad-jizerou/ski-areal-horni-domky/cenik.html>>.
11. SNOWHILL. *Ceník 2008/2009*. [online]. 2009 [cit. 2009-04-20]. Dostupný z www: <<http://snowhill.cz/kamenec/cenik>>.
12. ŠTĚPNIČKA, J. *Somatotyp, držení těla, motorika a pohybová aktivita mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, 1977.
13. WIKIPEDIE. *Okres Semily*. [online]. 2009 [cit. 2009-04-20]. Dostupný z www: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Okres_Semily>.

7 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Seznam škol

Příloha 1

Dotazník k organizaci školních lyžařských kurzů žáků ZŠ

Název školy:

Město:

Kraj:

Školní rok:

Dotazník vyplnil:

(není třeba uvádět jméno, stačí varianta ředitel školy, učitel TV, jiný pedagog zodpovědný za lyžařský kurz apod.)

U správné odpovědi uveďte prosím křížek.

| | | | | |
|------------|---|----------------|------------------|--|
| 1. | Ve které třídě se žáci účastní lyžařského kurzu? | | | |
| | 6. třída | 7. třída | 8. třída | |
| 2. | Probíhá lyžařský výcvik při hodinách TV? | | | |
| | Ano | Ne | | |
| 3. | Je lyžařský kurz pro žáky povinný? | | | |
| | Ano | Ne | | |
| 4. | Kolik dní tráví žáci na lyžích během jedné zimní sezóny? | | | |
| | 3 – 4 | 5 – 7 | Více | |
| 5. | Kde se lyžařské kurzy konají? | | | |
| | ČR | Zahraničí | | |
| 6. | Používáte při výuce také běžky? | | | |
| | Ano | Ne | | |
| 7. | Používáte při výuce také snowboard? | | | |
| | Ano | Ne | Dle zájmu žáků | |
| 8. | Provádíte výuku carvingu na speciálních lyžích – snowbladech, shortech,... | | | |
| | Ano | Ne | | |
| 9. | Jaká je orientační cena lyžařského kurzu v Kč? | | | |
| | Méně než 2000 Kč | 2000 – 3000 Kč | Více než 3000 Kč | |
| 10. | Podílí se na krytí nákladů někdo jiný než rodiče? (sponzor, dar, škola) | | | |
| | Ano | Ne | Příležitostně | |
| 11. | Využíváte služeb CK pro zajištění lyžařského výcviku? | | | |
| | Ano | Ne | Částečně | |
| 12. | Kolik dětí se kurzu účastní? | | | |
| | 15 – 20 | 21 – 35 | 36 a více | |
| 13. | kolik dětí na jednoho instruktora | | | |
| | 1 – 8 | 9 – 15 | Více | |
| 14. | Konají se v rámci kurzu také odborné přednášky? | | | |
| | Ano | Ne | | |

Příloha 2

Seznam základních škol

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| Základní škola Poniklá 148, okres Semily | Základní škola Rokytnice nad Jizerou, Dolní 172, okres Semily | Základní škola a Mateřská škola Studenec 367, okres Semily | Základní škola, Mateřská škola a ZUŠ Jablonec nad Jizerou, okres Semily | Základní škola DR.h.c.Jana Masaryka v Harrachově, okres Semily | Základní škola Vysoké nad Jizerou, nam.Dr.K. Kramáře 124, okres Semily | Základní škola Jilemnice, Komenského 288, okres Semily | Základní škola Janna Harracha 97, Jilemnice, okres Semily | Masarykova Základní škola v Libštátě, okres Semily |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|